



れいわ8ねんど5がつ こんだてよていひょう



走湯小・宇土東小
緑川小・網田小

宇土市学校給食センター

日にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
食育わくわくデー【スポーツと栄養】 5月5日【端午の節句】									
1	きん	むぎごはん		スタミナスープ レバーとポテのナッツいため ミニトマト(2個) かしわもち	こめむぎさとうあぶら フライドポテト カシューナッツ かしわもちでんぶん	ぎゅうにゅうぶたにく レバー	はくさいキムチキャベツ にんじんたまねぎもやし にんにくにピーマン ミニトマトしょうが	646	22.8
うとんうまかデー【とうもろこし】									
7	もく	コッペパンカット		やさしいスープに スティックドッグ チーズサラダ	パンさとうあぶら じゃがいも パンこでんぶん	ぎゅうにゅうチーズ カクテルウイナー ぎゅうにくとりにつぶたにく	キャベツたまねぎにんじん とうもろこしパセリにんにく きゅうりトマト	630	25.7
8	きん	むぎごはん		こめこワタンスープ ぶたにくとたけのこのみそバターいため 宇土産とうもろこし	こめむぎさとう こめこワタン パター でんぶん	ぎゅうにゅうベーコン ぶたにく あわせみそ	キャベツにんじんたまねぎもやし ねぎチンゲンサイにんにくしょうが きくらげピーマンたけのことうもろこし	596	22.1
11	げつ	むぎごはん		トマたまスープ たらのこみソース わふうポテトサラダ	こめむぎさとうあぶら じゃがいもでんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうとりにつぶたにく たまごタラベーコン かつおぶしこんぶ	たまねぎえのきたけトマト パセリしょうがにんにく ねぎブロッコリーとうもろこし	594	26.2
うとんうまかデー【メロン】									
12	か	ミルクパン		ちゃんぽん ごぼうサラダ 宇土産メロン	パンさとうあぶらごま スパゲティドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうぶたにく えびなるつ とうにゅうツナ	にんじんたまねぎキャベツ もやしねぎきくらげきゅうり とうもろこししょうがごぼうメロン	643	27.8
13	すい	むぎごはん		とうふのみそしる ホキあおのりフライ かみかみあえ	こめむぎさとうあぶら パンここむぎこ でんぶんごまじゃがいも	ぎゅうにゅうあぶらあげ とうふホキさきいかあおさ わかめむぎみそ(だし:いりこ)	たまねぎにんじんえのきたけ ねぎきゅうりきりぼしだいこん	586	23.6
14	もく	むぎごはん		あつあげとたけのこのうまに はるさめのすのもの 1食ふりかけ	こめむぎさとうごまあぶら じゃがいもこんにやくごま りよくとうはるさめふりかけ	ぎゅうにゅうとりにつぶたにく たまごあつあげ	にんじんたまねぎいんげん たけのこキャベツきゅうり	601	22.0
15	きん	むぎごはん		チキンカレー フルーツしらたま	こめむぎじゃがいも しらたまもちカクテルゼリー マスカットゼリーピオーネゼリー	ぎゅうにゅうとりにつぶたにく チーズ	にんじんたまねぎりんご トマトにんにくしょうが ももパインみかん	660	18.2
まごわやさしい給食									
18	げつ	むぎごはん		すいとんじる いわしのうめに えだまめのすのもの	こめむぎさとうあぶら すいとんさといも ごまごまあぶらでんぶん	ぎゅうにゅうとりにつぶたにくかんてん あぶらあげいわしちりめん (だし:かつおぶしこんぶ)	にんじんだいこんごぼう ねぎえだまめキャベツ きゅうりうめほしいたけ	622	25.5
ふるさとくまさんデー【山鹿】									
19	か	くまもとけんさん トマトパン		アスパラとベーコンのクリームスパゲティ ツナサラダ まっちゃピーンズ	パンさとうあぶら スパゲティバターごま オリーブオイルコーンスターチ	ぎゅうにゅうベーコン チーズクリームツナ かいそうミックスだいず	たまねぎしめじエリンギにんにく アスパラガスきゅうりキャベツにんじん とうもろこしまっちゃおおむぎわかば	679	26.5
20	すい	むぎごはん		みそけんちんじる さばのカレーあげ きりぼしだいこんのいために	こめむぎさとうあぶら じゃがいもこんにやく でんぶんごまあぶら	ぎゅうにゅうとりにつぶたにくちくわ あつあげさばあぶらあげ でんぶんむぎみそ(だし:いりこ)	にんじんだいこんねぎ いんげんほしいたけ きりぼしだいこんごぼう	633	28.8
21	もく	むぎごはん		マーボーはるさめ パンバンジーサラダ	こめむぎさとう りよくとうはるさめごま ごまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにく だいずフレークとりにつぶたにく かいそうミックスあかみそ	にんじんたまねぎねぎたけのこ にんにくしょうがほしいたけ キャベツきゅうりとうもろこし	585	22.7
22	きん	むぎごはん		コーンとたまごのスープ タコライスのご タコライスのやさしい シークワサーゼリー	こめむぎさとう シークワサーゼリー でんぶん	ぎゅうにゅうベーコン とうぶぶたにく だいずフレークチーズ たまご	たまねぎにんじんチンゲンサイ とうもろこしピーマンにんにく しょうがレタストマト	629	27.1
25	げつ	むぎごはん		あつあげのみそしる からあげ ちくわのおかかマヨあえ	こめむぎさとうあぶら でんぶんコーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうあつあげわかめ とりにつぶたにくちくわかつおぶし むぎみそ(だし:いりこ)	だいこんたまねぎにんじん えのきたけこまつなにんにく しょうがキャベツきゅうり	636	24.5
26	か	しよくパン		ポークピーンズ ほうれんそうオムレツ アーモンドサラダ チョコだいず	パンさとうあぶら じゃがいもでんぶん アーモンドオリーブオイル チョコだいず	ぎゅうにゅうぶたにく だいずたまご	たまねぎにんじんしめじ えだまめにんにくトマト キャベツきゅうりとうもろこし ほうれんそう	683	27.4
27	すい	むぎごはん		しおにくじゃが ちゅうかあえ 宇土産やきのり	こめむぎさとう じゃがいもこんにやく しおこうじごまごまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにく あつあげチキンハム のり	たまねぎにんじんいんげん ねぎにんにくきゅうり もやしにらしょうがとうもろこし	594	22.9
28	もく	ごはん(減)		カレーうどん きびなごごまフライ(2尾) そくせきづけ	こめさとうあぶら うどんめんこむぎこ パンこごまコーンスターチ	ぎゅうにゅうぶたにく でんぶらきびなごかつおぶし (だし:かつおぶしこんぶ)	たまねぎにんじんねぎ にんにくにんじょうがキャベツ きゅうりこまつなつばづけ	614	23.8
29	きん	クラスでまぜよう そばろごはん		はるさめとくだんごのたんたんスープ こんにやくサラダ そばろごはんのご	こめむぎさとうごまあぶら えんどうまめはるさめこんにやく パンこコーンスターチごま	ぎゅうにゅうとりにつぶたにく とうにゅうあかみそ かいそうミックス	にらたまねぎにんにくえだまめキャベツ しょうがたけのこにんじんとうもろこし もやしねぎきくらげきゅうりチンゲンサイ	590	24.5

※献立は都合により変更する場合があります。
※給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

5月の給食目標

栄養のバランスを考えて食べよう

献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物



献立を立てるときは、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質を、副菜・汁物からは、主にビタミン・無機質・食物繊維をとることができます。

給食では、家庭で不足しがちな栄養をとれるように考えながら献立を工夫しています。給食を食べるときに栄養のバランスを意識し、できるだけ残さず食べることを心がけましょう。



～食育わくわくデー～ 【スポーツと栄養】

スポーツを頑張っている人がなりやすい傾向にあるのが「鉄欠乏性貧血」。激しい運動や汗をたくさんかくことで鉄が失われていくからです。貧血予防のために、鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。給食では、鉄が多く吸収率のよい「レバー」を取り入れています。独特の食感や風味が苦手な人も多いかもしれませんが、まずはひとくちチャレンジしてみてくださいね。



ふるさとくまさんデー

熊本県の「おいしい」を紹介しています



5月は「山鹿地区」です。山鹿地区の特産品であるお茶は、特に鹿北町の「岳間茶」が有名で、川沿いに山が連なる地形は寒暖差が大きく、お茶の栽培に適しているそうです。お茶にちなんで「抹茶ピーンズ」と県内有数の産地である「アスパラガス」を紹介します。

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー【とうもろこし】

8日(金)は、走湯地区の齊藤さんが栽培されているとうもろこしが登場します。「ドルチェドリーム」という品種で、黄色と白色のコントラストが美しい甘くてジュシーなとうもろこしです。今年も、前日に走湯小2・3年生が約570本を収穫し、宇土小2年生が皮むきをしてくれます。齊藤さんが愛情をこめて、1本1本丁寧に育てられているとうもろこしを味わって食べましょう。



生産者の齊藤さん(走湯地区)

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー【メロン】

12日(火)は、轟地区の島崎さんが栽培されている「アンデスメロン」が登場します。きれいな黄緑色の果肉が特徴で、芳醇な香りと甘さが魅力のメロンです。芽摘みをして大きなメロンができるようにしたり、網目模様が均一に入るように1玉1玉にお水を敷いたり、さまざまな工夫を重ね丁寧に育てられています。給食では、約150玉のメロンを手作業でカットしていきます。楽しみにしていてください。



生産者の島崎さん(轟地区)